

Pembangunan Cognitive Behaviour Therapy Coach dalam Konteks Islam

- **Muhammad Saffuan Abdullah, Kaunselor Berdaftar**
- **Email: programpeka@gmail.com**

Pengenalan

- **CBT Coach membantu individu mengubah pemikiran dan tingkah laku.**
- **Dalam Islam, perubahan pemikiran dan tingkah laku perlu berlandaskan keimanan kepada Allah.**
- **Integrasi antara pendekatan konvensional dan kaunseling Islam.**

Prinsip-Prinsip CBT Coach dalam Islam

- **7 Prinsip utama:**
 - **1. Tema Kepercayaan (Perasaan dan Emosi)**
 - **2. Tema Kepercayaan (Tingkah Laku)**
 - **3. Tema Kepercayaan (Pemikiran Automatik)**
 - **4. Tema Kepercayaan (Herotan Pemikiran)**
 - **5. Pembuktian**
 - **6. Sedar**
 - **7. Pencapaian Matlamat**

Tema Kepercayaan (Perasaan dan Emosi)

- **Perasaan dan emosi dipengaruhi oleh kepercayaan.**
- **Islam mengajar keseimbangan emosi dengan kebergantungan kepada Allah.**
- **Dalil: "Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah pula kamu bersedih hati..." (Al-Imran: 139)**

Tema Kepercayaan (Tingkah Laku)

- **Tingkah laku lahir daripada pemikiran dan kepercayaan.**
- **Islam menekankan tingkah laku baik (*husnuzan*, kesabaran, disiplin).**
- **Hadis: "Barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah dia berkata baik atau diam." (HR. Bukhari & Muslim)**

Tema Kepercayaan (Pemikiran Automatik)

- **Pemikiran otomatis adalah reaksi spontan terhadap situasi.**
- **Islam menggalakkan *tafakkur* dan *muhasabah* bagi mengawal pemikiran negatif.**

Tema Kepercayaan (Herotan Pemikiran)

- Herotan pemikiran adalah tafsiran yang salah dan boleh menjejaskan kesihatan mental.
- Islam menegaskan perlunya berfikiran objektif dan adil.
- Dalil: "Wahai orang-orang yang beriman, jika datang kepadamu seorang fasik membawa suatu berita, maka periksalah dengan teliti..."
(Al-Hujurat: 6)

Pembuktian (Evidenced-Based Thinking)

- **Prinsip berfikir berdasarkan bukti dan dalil yang sah.**
- **Islam menekankan pencarian ilmu dan kebenaran.**
- **Dalil: "Janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya..." (Al-Isra': 36)**

Sedar (Mindfulness dan Kesedaran Kendiri)

- Kesedaran diri membantu individu memahami hubungan dengan Allah.
- **Dzikir** dan refleksi sebagai kaedah mindfulness dalam Islam.
- Hadis: "Dengan mengingati Allah, hati akan menjadi tenang." (Ar-Ra'd: 28)

Pencapaian Matlamat (Goal-Setting & Behavioural Change)

- **Matlamat ditetapkan berdasarkan *maqasid syariah*.**
- **Dalil: "Barang siapa yang bersungguh-sungguh (berusaha) di jalan Kami, pasti Kami akan tunjukkan jalan-jalan Kami..." (Al-Ankabut: 69)**

Menggunakan Pendekatan Konvensional dalam Kaunseling Islam

- **Perlu memastikan kaedah tidak bercanggah dengan Islam.**

Integrasi CBT dalam Kaunseling Islam

- Mengubah pemikiran negatif kepada positif (*husnuzan* dan *tafakkur*).
- Dalil: "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri." (Ar-Ra'd: 11)

Cabaran dalam Menggunakan Pendekatan Konvensional

- **Perbezaan epistemologi antara psikologi Barat dan Islam.**
- **Kekurangan kajian mengenai integrasi kaunseling Islam.**
- **Sensitiviti budaya dan kepercayaan dalam kaunseling Islam.**

Solusi dalam Integrasi Kaunseling Islam dan Konvensional

- **Meningkatkan kajian mengenai integrasi kaunseling Islam.**
- **Melatih kaunselor Islam dalam pendekatan moden secara kritikal.**
- **Menyesuaikan kaedah psikologi konvensional dengan nilai Islam.**

Implikasi terhadap Kaunseling Islam

- **Mewujudkan model kaunseling Islam yang lebih efektif.**
- **Meningkatkan kesedaran terhadap kaunseling Islam dalam masyarakat.**
- **Memperkaya pendekatan kaunseling dengan sumber Islam dan sains moden.**

Kesimpulan

- **CBT Coach membantu individu mengubah pemikiran dan tingkah laku secara lebih berstruktur.**
- **Pendekatan Islam memastikan perubahan berlandaskan nilai Islam.**
- **Keperluan kajian lanjut dalam integrasi kaunseling Islam dan moden.**



Thank You for Your Kindness

we express this from the bottom of our hearts